



# gaspillage alimentaire



## Moins jeter, c'est possible !

### FICHE 6: LA CONGÉLATION

#### Bien les stocker au froid pour mieux profiter des aliments

Le congélateur est un moyen miraculeux pour retrouver le goût des fruits d'été en hiver et pour prévoir des plats de dépannage. Mettre de côté une portion supplémentaire de votre plat préféré, stocker des fruits ou des légumes récoltés en abondance pendant la belle saison, conserver le pain acheté en trop grande quantité ou le reste d'un repas trop abondant...

Voici quelques pistes pour profiter pleinement de ces possibilités, en toute sécurité.

**CONGÉLATEUR** | Le frigo et le congélateur fonctionnent 24 heures sur 24. Ils comptent pour environ 20% dans la facture d'électricité d'un ménage. Mieux vaut donc acheter un appareil qui consomme peu (A+++ ) et dont la taille est adaptée à vos besoins. Dans les réfrigérateurs, seuls les bacs de congélation de catégories 4 étoiles (★★★★) sont capables de congeler des aliments. Les autres bacs de congélation (de ★ à ★★★) sont destinés à conserver des produits surgelés industriellement.

**QUALITÉ** | Seuls des aliments frais, murs et de bonne qualité méritent d'être congelés. Des denrées de piètre qualité ne valent pas la dépense énergétique.

**FRAICHEUR** | Congeler les aliments le plus rapidement possible après la récolte ou après leur préparation. Refroidir rapidement les plats cuisinés dans un bain d'eau froide ou sur le rebord de la fenêtre en hiver.





**EMBALLAGE** | Seuls des emballages destinés au froid protègent les aliments contre les odeurs et contre le dessèchement. Des boîtes en plastique ou des sachets de congélation solides fermés hermétiquement sont pratiques. Ils doivent résister au froid, aux graisses et aux acides, être imperméables à l'air et ne pas se déchirer ou se casser. La FRC a analysé leur teneur en bisphénol. Résultats du test sur [frc.ch](http://frc.ch).

**PORTION** | Penser à l'utilisation au moment de la congélation permet de prévoir des portions adaptées. Emballer la quantité de fruits pour une tarte, de soupe pour remplir un bol, la quantité de viande pour la famille ou le nombre de tranches de pain pour un petit déjeuner aide à décongeler juste la quantité nécessaire.

**SANS OXYGÈNE** | L'oxygène continue de dénaturer le goût et favorise le rancissement, même au froid. Pour cette raison mieux vaut bien remplir les boîtes de congélation et vider l'air des sachets.

**ETIQUETTE** | Ecrire le contenu et la date de congélation sur les sachets et récipients permet de trouver rapidement le bon paquet. Les mêmes informations sur une liste ou sur des notes autocollantes fixées à l'extérieur permettent d'avoir une vue d'ensemble des réserves sans ouvrir le congélateur.

**VITESSE** | Pour une qualité optimale, les denrées doivent être refroidies rapidement à cœur. Régler l'appareil sur congélation rapide et placer les aliments à congeler de manière à ce qu'ils ne se touchent pas. Le froid doit pouvoir circuler librement. Après 24 heures, les emballages peuvent être empilés derrière les aliments plus anciens et le congélateur peut retrouver sa température normale.

**TEMPÉRATURE** | La température idéale dans le congélateur se situe entre -18 et -22 degrés. Plus chaud, les graisses rancissent plus vite et le goût, les vitamines et la couleur se dégradent. Plus froid, l'appareil consomme davantage d'électricité. Un thermomètre externe permet de surveiller le bon réglage.

**GIVRE** | Dégivrer régulièrement le congélateur permet la conservation optimale des aliments et améliore le bilan énergétique. Une couche de 5 cm de glace double sa consommation d'électricité. Le meilleur moyen pour prévenir la formation de givre est d'ouvrir le congélateur le moins longtemps possible.

**DÉGELER** | La congélation freine le développement de bactéries nocives mais ne les tue pas. Les aliments dégelés sont plus fragiles que les aliments frais. Une décongélation à la température ambiante favoriserait la multiplication de ces microorganismes. Dégeler les produits avec soin garantit l'hygiène et un meilleur résultat culinaire.



- Les fruits sont tout juste dégelés ou servent à garnir des tartes en étant encore congelés.
- Les légumes peuvent directement passer à la casserole. Leur temps de cuisson est réduit d'un tiers.
- La viande cuite et les plats précuisinés dégèlent à couvert au frigo ou peuvent être chauffés dans une casserole, au four à couvert ou aux micro-ondes.
- La viande crue doit être dégelée dans un récipient fermé au réfrigérateur et non à la température ambiante, pour limiter la prolifération des bactéries.
- Le pain peut être passé au four chaud (env. 200°) ou être toasté.

Les aliments dégelés doivent être consommés rapidement et ne pas être recongelés, à moins d'avoir été cuisinés entre temps.

## Durées de conservation conseillées pour les aliments congelés «maison» <sup>(1)</sup>

ALIMENTS	DURÉE CONSEILLÉE
Viande hachée, crue	1-3 mois
Viande de porc, crue	2-4 mois
Viande de veau, d'agneau, de volaille, crue	4-5 mois
Viande de bœuf, crue	6-10 mois
Poisson frais	2-6 mois
Champignons	4-6 mois
Légumes	6-12 mois
Fruits, baies	8-12 mois
Fines herbes hachées <sup>(2)</sup>	6-10 mois
Gâteaux	2-4 mois
Pain	4-6 mois
Pâte, pâtons	3-4 mois
Glace faite maison	3-4 mois
Plats précuisinés, restes (p.ex. reste de rôti ou de sauce bolognaise)	2-3 mois

<sup>(1)</sup> D'après la feuille d'information du Kantonaales Labor Zürich *Selbsteingefrorene Lebensmittel*.

<sup>(2)</sup> D'après aid, *Tiefkühlkost*.

**De nombreuses informations, des conseils pratiques et tout pour limiter le gaspillage alimentaire sur [frc.ch/gaspillage](http://frc.ch/gaspillage), de nombreuses idées pour accommoder les restes sur [frc.ch/accommoder-restes](http://frc.ch/accommoder-restes).**

Fiche réalisée avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement OFEV